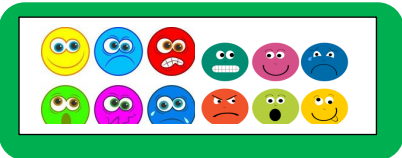


The following English-to-Myanmar translation of the World Health Organization's flyer is provided by Myanmar Clinical Psychology Consortium (MCPC) for their members and associates as part of their own outreach and education effort. MCPC accepts no liability for the translation. 29 March 2020.

# ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (Covid-19) ရုတ်တရက်ကူးစက်ပြန့်ပွားစဉ်ကာလအတွင်း စိတ်ဖိစီးမှုများအား ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း

## Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak



ဒီလို ကပ်ဆိုက်နေစဉ်ကာလမှာ ဝမ်းနည်းတာ၊ စိတ်ဖိစီးတာ၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးတာ၊ ထိတ်လန့်တာ၊ စိတ်တိုဒေါသထွက်နေတာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့သူကို ရင်ဖွင့်ပြောပြလိုက်ရင် စိတ်သက်သာရာရစေနိုင်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေ၊ မိသားစုဝင်တွေနဲ့ ဆက်သွယ်ပါ။ စကားစမြည်ပြောပါ။

It is normal to feel sad, stressed, confused, scared or angry during a crisis. Talking to people you trust can help. Contact your friends and family.



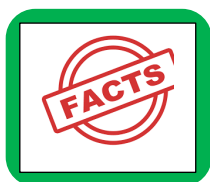
အကယ်၍ အိမ်မှာပဲနေရတော့မယ်ဆိုရင် ကျန်းမာတဲ့ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံကို ကျင့်သုံးလိုက်နာပါ။ အာဟာရမျှတအောင် စားသောက်ပါ။ အိပ်စက်အနားယူချိန် မှန်ကန်ပါစေ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ အိမ်မှာအတူရှိနေတဲ့ ချစ်ခင်ရသူတွေကို နွေးနွေးထွေးထွေးပြောဆိုဆက်ဆံပါ။ အခြားသော မိသားစုဝင်တွေ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေနဲ့လည်း အဆက်အသွယ် မပြတ်အောင် အီးမေးလ် သို့မဟုတ် ဖုန်းနဲ့ဆက်သွယ်လိုရပါတယ်။

If you must stay at home, maintain a healthy lifestyle - including proper diet, sleep, exercise and social contacts with loved ones at home and by email and phone with other family and friends.



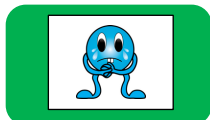
ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ခံစားချက်ကို ပြေလျော့အောင်ဆိုပြီး ဆေးလိပ်သောက်တာ၊ အရက်သောက်တာ၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲတာတွေ မလုပ်ပါနဲ့။ အလွန်အမင်းစိတ်ရှုပ်ထွေးလာရင်တော့ ကျန်းမာရေးလုပ်သား ဒါမှမဟုတ် ကောင်ဆယ်လာနဲ့ စကားပြောကြည့်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက်ဖြစ်စေ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက်ဖြစ်စေ အကူအညီလိုအပ်လာပြီဆိုရင် ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လိုအကူအညီတောင်းခံရမလဲ အစီအစဉ်တကျပြင်ဆင်ထားသင့်ပါတယ်။

Don't use smoking, alcohol or other drugs to deal with your emotions. If you feel overwhelmed, talk to a health worker or counsellor. Have a plan, where to go to and how to seek help for physical and mental health needs if required.



အချက်အလက်မှန်ကို ရအောင်ရှာပါ။ မှန်မှန်ကန်ကန်ဆုံးဖြတ်နိုင်အောင် အကူအညီပေးမယ့် သတင်းအချက်အလက်တွေ စုဆောင်းပါ။ ဒါဆိုရင် ကိုယ့်ဆီကျရောက်လာနိုင်တဲ့အန္တရာယ်တွေကို ကြိုတင်မှန်းဆနိုင်ပြီး ကျိုးကြောင်းဆီလျော်တဲ့ ကာကွယ်မှုတွေ လုပ်လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း (WHO)ရဲ့ သတင်းစာများနဲ့၊ ပြည်တွင်းက ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးနေတဲ့ ဌာနဆိုင်ရာနဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေ စတဲ့ ယုံကြည်စိတ်ချနိုင်ဖွယ် သတင်းရင်းမြစ်တွေကို ရှာဖွေပါ။

Get the facts. Gather information that will help you accurately determine your risk so that you can take reasonable precautions. Find a credible source you can trust such as WHO website or, a local or state public health agency.



စိတ်ပူပန်မှုနဲ့ထိတ်လန့်ဂုဏာမငြိမ်ဖြစ်မှုတွေကို ကန့်သတ်နိုင်အောင် သင်ရော သင့်မိသားစုရောအတွက် စိတ်ပျက် အားလျော့စရာဖြစ်စေတယ်လိုက်ိုယ်တိုင်ယူဆမိတဲ့သတင်းတွေကို လျော့ပြီးနားထောင်သင့်၊ လျော့ပြီးကြည့်သင့်ပါတယ်။

Limit worry and agitation by lessening the time you and your family spend watching or listening to media coverage that you perceive as upsetting.



ပြီးခဲ့တဲ့ကာလတွေတုန်းက အခက်အခဲကြုံခဲ့ချိန်မှာ ကိုယ်သုံးခဲ့ဖူးတဲ့ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေကို ပြန်ဆွဲထုတ်ကြည့်ပါ။ ခုလို ရောဂါရုတ်တရက်ကူးစက်ပြန့်ပွားနေလို့ အခက်အခဲကြုံနေစဉ်ကာလမှာ သင့်စိတ်ခံစားချက်တွေကို ဖြေလျော့ဖို့ အဲဒီအရည်အချင်းတွေကို ပြန်အသုံးပြုပါ။

Draw on skills you have used in the past that have helped you to manage previous life's adversities and use those skills to help you manage your emotions during the challenging time of this outbreak.